



## Frederikke Molter Rasmussens tale om at være god nok til Talefest Øst

**Taler**

Frederikke Molter Rasmussen  
Gymnasieelev

**Dato**

20. marts 2026

**Sted**

Gentofte Hovedbibliotek

- 1 Gymnasiet er et sted de fleste kommer i livet. Det er et sted fyldt med karakterer, pres, venner og spørgsmål. Det er en overgang fra folkeskolen eller efterskolen til noget større.
- 5 Det er nyt og det kan føles farligt, men man er ikke alene. Mange af os hører før man starter, at gymnasiet bliver hårdt, der er mange lektier og det generelt får dig til at spørge dig selv, om det virkelig er det værd.
- 10 Personlig oplevelse 1
- Jeg sluttede folkeskolen på en sky af gode karakterer. Det faldt mig nemt at gøre det godt i skolen. Jeg forstod det hele hurtigt og jeg stræbte efter at gøre det godt og gøre folk stolt.
- 15 Dette overtog mit liv og så længe jeg gjorde det godt, havde jeg det godt. Jeg startede for to somre siden i gymnasiet. Jeg kom med tanken om at skole var nemt. Dette blev hurtigt modbevist.
- 20 Jeg husker vores første standpunktskarakterer. Jeg var vant til at det laveste jeg havde var et par få syvtaller. Da jeg der åbnede min mobil og så at mit gennemsnit var lavere end hvad der før var min laveste karakter på mit standpunkt, blev jeg ramt hårdt.
- 25 Jeg husker mit selvværd blev så slemt jeg fik det fysisk dårligt. Det føltes som om verden slugte mig og alt blev mørkt omkring mig. Da jeg kom hjem, var jeg knust.

30 Hvad der før ikke havde været min store bekymring, begyndte pludselig at fylde. Især fordi man hele tiden hører at de karakterer man får i gym er det vigtigste man gør hele livet og at det bestemmer om man nogensinde kan blive til noget. Jeg kæmpede længe med at komme over min forskrækkelse. Jeg gjorde til gengæld mit bedste for at andre ikke mærkede det.

35

## Personlig oplevelse 2

Jeg gik længe efter det og tænkte på hvordan jeg kunne blive bedre. Til sidst  
40 brød jeg sammen foran min far, da han spurgte for tyvetusinde gang om mit standpunkt.

Jeg viste ham det og ventede på han ville sige jeg skulle tage mig sammen. Dette skete dog ikke. Efter noget tids stilhed fik jeg mund diarre og fortalte ham at jeg  
45 ikke synes det var godt nok og at jeg ikke følte mig god nok.

Han kiggede på mig med spørgende øjne og sagde da ” hvorfor tænker du at du ikke er god nok?”. jeg sagde jeg aldrig blev til noget med de karakterer og at det ikke var tæt nok på at være så perfekt, som jeg var før.

50

Da sagde han nok det klogeste han nogensinde har sagt. ” Man behøver ikke være perfekt for at være god nok.”

Det er nok noget af det vigtigste at huske, især i gym. Og når jeg tænker tilbage,  
55 kan jeg også se at mit blik på karakterer var meget sort hvid. Det er karakterer og skole overhovedet ikke i virkeligheden.

Mange unge i dag føler et kæmpe pres til at gøre det godt. Både for deres fremtids skyld men også for dem omkring dem.

60

De føler at der er en forventning om at gøre det godt. Men så igen ikke kun godt men perfekt. Denne generalisering er virkelig skadelig for unges selvværd.

Det konstante og globale pres til at være perfekt i skolen, trykker på mange  
65 unges skuldre. Og i en klasse hvor gennemsnittet ligger på 10 kan det være svært at huske at der kun skal et 02 til at bestå.

70 Det kan også gøre ekstra ondt når man selv føler at 7 er en sejr men personen  
ved siden af en, sidder og siger at de ”kun” fik 7. det er de små ord som kun eller  
hvis bare der skyder unges selvværd helt i bund.

75 Det er især i de tidspunkter hvor man sidder og synes hele verden er imod en og  
at ens fremtid er tabt at man skal huske, der er altid en vej og at være god nok  
heller ikke handler om dit niveau i forskellige ting, det handler om at være dig  
selv.

80 Fordi vi er alle forskellige med forskellige talenter og passioner. Men vi er alle  
gode nok.

**Kilde**

Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

**Kildetype**

Digitalt manuskript

85

**Tags**

Debattale, Talefest

**URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/frederikke-molter-rasmussens-tale-om-at-vaere-god-nok-til-talefest-ost>

90

95

100

105